

Γενική φροντίδα οδοντοστοιχιών

1. Αφαιρείτε πάντα το βράδυ τις οδοντοστοιχίες σας και φυλάσσετε τις στεγνές σε αεριζόμενο κουτί αποθήκευσης οδοντοστοιχιών.

2. Επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο για να ελέγξει τις οδοντοστοιχίες σας και την υγεία του στόματος.



3. Οι οδοντοστοιχίες σας δεν είναι για μια ζωή. Ο οδοντίατρός σας θα σας συμβουλεύσει αν χρειάζονται αναπροσαρμογή (γέμισμα) ή αν πρέπει να φτιάξετε καινούριες. Συνήθως πρέπει να τις αντικαθιστούμε κάθε 5 - 7 χρόνια.

4. Χρησιμοποιείτε στερεωτικές ουσίες οδοντοστοιχιών μόνο κατόπιν σύστασης του οδοντιάτρου σας.

Φροντίζετε να απομακρύνετε καθημερινά τα υπολείμματά τους από τις οδοντοστοιχίες και τους βλεννογόνους και αποφύγετε τη χρήση τους για διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών, χωρίς να έχετε προηγουμένως συμβουλευθεί τον οδοντίατρό σας.



5. Αν δεν έχετε επαρκή ποσότητα σάλιου και “στεγνώνει” το στόμα σας, τότε οι οδοντοστοιχίες δεν συγκρατούνται καλά και προκαλούν τραύματα. Υγραίνετε το στόμα σας με συχνή λήψη νερού και χρησιμοποιήστε τσίκλες ή καραμέλες, χωρίς ζάχαρη, με ξυλιτόλη. Επικοινωνήστε με τον οδοντίατρό σας, για να σας συστήσει ειδικά σκευάσματα που υγραίνουν το στόμα (συνθετικό σάλιο).



η στοματική υγεία
είναι πολύ σημαντική
για τον
οργανισμό μας!

Σχεδιασμός εντύπου: Χριστίνα Φραντζή



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ - ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΛΟΓΙΑΣ



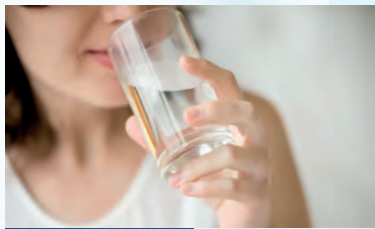
ΟΔΗΓΙΕΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΤΕΧΝΗΤΩΝ
ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΙΩΝ

Διαμόρφωση οδηγιών:
Αναστασία Ε. Κοσιώνη,
Καθηγήτρια Γηροδοντιατρικής

Περισσότερες πληροφορίες στο:
www.gerodontology.gr

Πως να καθαρίζετε τις οδοντοστοιχίες σας

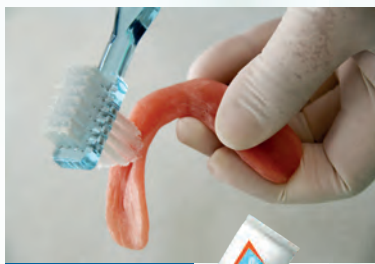
1. Μετά από κάθε γεύμα απαραίτητως ξεπλένετε τις οδοντοστοιχίες και το στόμα σας με νερό.



2. Βουρτίζετε τις οδοντοστοιχίες σας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα έξω από το στόμα. Πριν το βούρτσισμα ξεπλένετέ τις με άφθονο νερό για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα τροφών.



3. Για τον καθαρισμό τους χρησιμοποιείτε σαπούνι (π.χ. πράσινο σαπούνι, υγρό πιάτων) και τις ειδικές βούρτσες για οδοντοστοιχίες.



Μη χρησιμοποιείτε κοινή οδοντόπαστα για να καθαρίσετε τις οδοντοστοιχίες σας, γιατί μπορεί να αλλοιώσει την επιφάνειά τους.



4. Καθαρίζετε προσεκτικά την εξωτερική επιφάνεια της οδοντοστοιχίας, τα δόντια και την εσωτερική της επιφάνεια. Αν φοράτε μερικές οδοντοστοιχίες (μηχανάκια), μην ξεχνάτε να καθαρίζετε καλά και τα μεταλλικά στοιχεία.



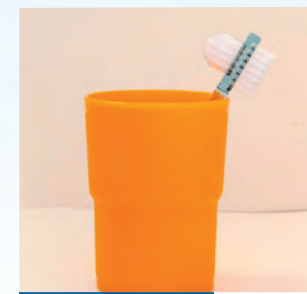
5. Για να μην πέσουν κάτω και σπάσουν κατά το πλύσιμο οι οδοντοστοιχίες, καλό είναι να τις πλένετε πάνω από νιπτήρα που περιέχει νερό.



6. Αν φοράτε μερικές οδοντοστοιχίες (μηχανάκια), βουρτίζετε επιμελώς τα δόντια σας με φθοριούχο οδοντόπαστα, γιατί οι οδοντοστοιχίες συγκρατούν τροφές και τα δόντια στα οποία συγκρατούνται τερηδονίζονται πιο εύκολα.



7. Μην ξεχνάτε, ακόμα κι αν δεν έχετε δικά σας δόντια, να καθαρίζετε καθημερινά τα ούλα και την υπερώα με μαλακή βούρτσα και νερό.



8. Καθαρίζετε μια φορά την ημέρα τη γλώσσα με κινήσεις από πίσω προς τα εμπρός.

9. Αφήνετε την οδοντόβουρτσα/βούρτσα για οδοντοστοιχίες να στεγνώσει στον αέρα.

10. Χρησιμοποιείτε καθημερινά ταμπλέτες καθαρισμού των οδοντοστοιχιών και ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες που θα βρείτε στη συσκευασία. Ξεπλένετε καλά τις οδοντοστοιχίες με νερό πριν τις ξαναφορέσετε. Οι ταμπλέτες καθαρισμού δεν υποκαθιστούν το βούρτσισμα.

